# VITEZA SPECIFICĂ, O CONDIȚIE INDISPENSABILĂ A JOCULUI MODERN

## CĂILE PENTRU DEZVOLTAREA ACESTEI CALITĂȚI

Viteza, calitate fizică de bază, rezultă din mobilitatea proceselor nervoase ; forța, sensibilitatea și elasticitatea mușchilor ; coordonarea neuro-musculară ; mobilitatea articulațiilor ; rezistența la efort a organelor și mușchilor, nivelul tehnic al mișcărilor, relaxarea musculaturii, concentrarea atenției și voinței. Toți acești factori acționează în legătură organică.

Căile principale pentru dezvoltarea vitezei, în general, sînt următoarele : a) prin mărirea forței și a elasticității musculaturii care execută mișcările de alergare, săritură, lovire etc. ; b) prin exerciții care obțin o mobilitate optimă în articulații ; c) prin îmbunătățirea coordonării mișcărilor pe care le avem de executat; d) prin deprinderea relaxării, folosirea inerției, execuții libere, ușoare, 1/2 forță, în ritm rapid ; e) prin însușirea și perfecționarea unei tehnici economice a mișcărilor ; f) prin mărirea rezistenței generale și a rezistenței speciale în regim de viteză ; g) prin întărirea atenției și a voinței.

Ca exerciții speciale pentru dezvoltarea vitezei, putem folosi *exercițiile pregătitoare pentru alergări și sărituri executate în ritm rapid, accelerările, plecările, opririle, schimbările de direcție, sprinturile variate ca distanță și ritm, exercițiile de alergare pe planuri înclinate, exerciții executate în condiții speciale, jocurile dinamice și sportive, întreceri de viteză pe distanțe scurte, exerciții cu mingi mai grele sau mai ușoare decît cele de fotbal, exerciții și semnalizări care să ducă la schimbări bruște de situații prin modificarea condițiilor de executare a acestora*

Exercițiile pentru dezvoltarea vitezei specifice constau din mișcări speciale executate fără minge, analitic, cu fragmente din numeroasele mișcări pe care le necesită tehnica și tactica jocului. Aceste mișcări trebuie învățate și studiate analitic, exercitate și deprinse pînă la o formă optimă de execuție. Prin continua lor repetare și prin autocontrolul efectuat, ele intră la un moment dat în deprinderile de mișcare ale corpului, cu o formă corectă de execuție.

Considerentele pentru care este absolut necesară analiza și execuția acestor exerciții separat de tehnica jocului, sînt următoarele :

1. Exercițiile cu mingea (lovirea, preluarea, conducerea etc.) au un pronunțat caracter sintetic și, deci, nu permit o fixare a atenției asupra tuturor amănuntelor de execuție.

2. Manevrarea mingii (controlarea ei) prezintă oricum o dificultate chiar și pentru jucătorii avansați și aceasta constituie o cauză a slăbirii atenției asupra execuției corecte a părților componente ale procedeului sau complexului de procedee tehnice.

Executarea mișcărilor fără minge permite să se obțină treptat o execuție cu precizie maximă, cu o viteză și o forță bine coordonate, în plin elan, rezultînd deprinderi de mișcare care pot ridica mult forma și eficacitatea executării procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice cu mingea. Abia după aceea, într-o fază avansată a pregătirii, aceste exerciții se combină cu exercițiile tehnice cu mingea sau chiar se înglobează organic în acestea, pentru a realiza unitatea între factorul fizic și tehnic. Așadar, *centrul de greutate al pregătirii specifice se deplasează de la utilizarea exercițiilor cu caracter general spre exerciții speciale și spre execuția procedeelor tehnice și tactice.*

Aceste exerciții speciale, atît prin felul în care iau naștere, cît și prin modul cum contribuie la procesul de învățare, dezvoltare și perfecționare a tehnicii, pot fi considerate drept *exerciții specifice pregătitoare și introductive* la tehnica și tactica jocului și *mișcări pentru perfecționarea și specializarea vitezei*, cerute de particularitățile tehnicii și tacticii jocului.

Pentru o și mai clară clasificare a exercițiilor din cadrul pregătirii speciale, le putem grupa în felul următor : a) exerciții pregătitoare și introductive pentru alergările și săriturile specifice fotbalului ; b) exerciții pregătitoare și introductive pentru procedeele de mișcare în teren (schimbări de direcție, opriri, deplasări laterale etc.); c) exerciții pentru diferitele variante ale procedeelor tehnice (pasare, preluare, conducere, derutare, deposedare, tras la poartă) ; d) exerciții pentru acțiunile tactice individuale și colective.

## FIECARE LUCRU, LA TIMPUL SĂU

Calitatea *viteză* nu se poate dezvolta în cîteva lecții de antrenament. Dezvoltarea ei se poate obține numai în cadrul unui proces desfășurat de-a lungul a mai multor ani de pregătire. De asemenea, trebuie să se rețină că, odată dobîndită viteza, nu se poate păstra decît alimentînd-o permanent prin repetarea a numeroase și variate exerciții. Munca pentru îmbunătățirea și perfecționarea formelor de manifestare a vitezei trebuie să se desfășoare în tot timpul anului, ponderea cea mai mare fiind în perioada pregătitoare și apoi în cea competițională, în fiecare lecție de antrenament și paralel cu dezvoltarea nivelului tehnico-tactic și moral-volitiv.

De foarte multe ori, în perioada competițională, viteza poate fi îmbunătățită numai prin mișcări pentru dezvoltarea elasticității musculare, a mobilității articulare, pentru relaxare și accelerare, executate cîte 15—20 minute în fiecare lecție.

În cadrul întregului proces de dezvoltare a vitezei, creșterea efortului va fi progresivă și se va face, în principal, pe seama creșterii intensității acestuia. Elementul de progresie de la un an la altul poate fi : a) mărirea accentuată a volumului de lucru însoțită de o creștere mai mică a intensității acestuia (recomandabil începătorilor și jucătorilor cu o dezvoltare morfo-fiziologică mai fragilă) ; b) mărirea accentuată a intensității de lucru, însoțită de o stagnare, o mărire sau micșorare relativ mică a volumului de lucru (recomandabil pentru jucătorii de categorii superioare, cu stagiu avansat și cu o dezvoltare morfo-fiziologică mai robustă).

Exercițiile pentru dezvoltarea vitezei și care sînt complicate cu executarea unor procedee tehnice simple sau complexe, se recomandă să fie grupate aproape de începutul părții fundamentale. Acest criteriu metodic este determinat de faptul că, odată cu apariția oboselii sistemului nervos central, scade și viteza schimburilor proceselor de excitație și inhibiție, îngreunînd în felul acesta condițiile de diferențiere a acestora. Or, la începutul părții fundamentale, oboseala nu a avut încă timpul să se instaleze.

Dacă lecția are ca sarcină dezvoltarea vitezei și rezistenței, se indică să se execute mai întîi exercițiile pentru viteză și apoi cele de rezistență, deoarece ultimele măresc starea de oboseală care influențează asupra aplicării primelor.

În cazul în care sarcina lecției prevede aplicarea exercițiilor de viteză și forță, se va începe tot cu cele dintîi, iar dacă sînt grupate în cadrul aceleiași părți fundamentale, exerciții pentru dezvoltarea celor patru calități fizice de bază (viteză, forță, rezistență și îndemînare), se recomandă următoarea succesiune: la început, exerciții pentru viteză și îndemînare și apoi exerciții de forță și rezistență.

La determinarea dozării exercițiilor trebuie avut în vedere că fiecare exercițiu următor este necesar să fie executat în viteza maximă pe care poate să o dezvolte jucătorul. Dacă viteza sa în execuție scade, atunci exercițiile se întrerup pentru a da posibilitate organismului să-și refacă potențialul de lucru, după care ele se reiau. După fiecare exercițiu sau complex de exerciții cu o durată între 3 și 10 sec. trebuie să se acorde jucătorilor un interval pentru odihnă, pentru a evita apariția stării de oboseală. Durata intervalelor de odihnă se stabilește în raport cu particularitățile jucătorului, cu gradul său de pregătire, cu sarcina antrenamentului, cu durata exercițiilor, cu starea terenului și timpului, cu dificultatea și numărul de repetări a exercițiului etc. În general, intervalul pentru odihnă, la o durată ca cea amintită mai sus, este cuprins între 30 și 120 sec., timp suficient pentru realizarea relaxării. Forma cea mai eficace pentru relaxare este alergarea ușoară, mersul și mișcările de respirație profundă.

Alternarea rațională a încordării și relaxării se realizează cel mai bine atunci cînd jucătorul execută exercițiile, la început, cu o forță incompletă, iar apoi mărește treptat intensitatea.

**CORNEL SIMIONESCU**
lector universitar

*N.R.* O omisiune a schimbat sensul unei fraze apărută săptămîna trecută în prima parte a articolului. Astfel, rîndul 9, din coloana de la mijloc, trebuie citit astfel, după punct : *„Cînd vorbim de viteza jucătorului de fotbal, ne referim NU la viteza liniară absolută a deplasării...“.*

Atacanții **Voinței București** asaltează poarta **Minerului** C. Lung
**Foto :** VIRGIL ONESA

# Divizia C

## ÎN URMĂRIREA LIDERULUI

*După victoria orădenilor, obținută săptămîna trecută la Baia Mare, localnicii porneau favoriți în partida cu Victoria Carei. În primele 30 de minute gazdele au atacat mai viguros, au controlat jocul, avînd inițiativa și se părea că vor obține victoria. Echipa oaspe s-a apărat însă organizat, contracarînd acțiunile ofensive ale orădenilor printr-un joc de temporizare care a fost condus excelent de* Hauler II *și* Petz, *doi dispeceri din linia mediană, cu multă clarviziune și rază mare de acțiune. Datorită lor, cele două vîrfuri de atac,* A. Naghy *și* Podlesni, *rapide și incisive, au periclitat pe contraatac, poarta gazdelor. Astfel, în plină dominare a jucătorilor de la Dacia, în min. 37, la un contraatac al lui* Naghy, *acesta profită de greșelile apărătorilor* Olteanu, Bartha *și* Abrudan *și din careu a șutat imparabil. După pauză, oaspeții au evoluat mai lucid oprind cu regularitate acțiunile de atac ale orădenilor, care la rîndul lor ratează o mare ocazie în min. 80 prin* Damian *care de la 6 m. a șutat peste bară.* Nu putem încheia fără a condamna atitudinea nesportivă a jucătorului orădean Olteanu, care după meci a insultat pe arbitrul de centru, Ștefănescu.

**ILIE GHIȘA**
corespondent

**Dacia Oradea — Victoria Carei 0—1 (0—1)**

**A marcat : A. Naghi (min. 37).**
**DACIA : Siroș — Bartha, Olteanu, Abrudan, Pal — Coraș (min. 78 Abraham), Damian — Pop, Vana, Mihăițan, Ungur.**
**VICTORIA : Pustai — Erdeli, Siksai, Tapi, Horila — Heletea, A. Petz, Hauler II — Helvei (min. 63 Bancuș), Podlesni, A. Naghi.**
**A arbitrat competent, V. Ștefănescu (Timișoara).**

## PUMNI ÎN LOC DE FOTBAL!

La partida **Sirena — S. N. Oltenița**, fotbalul corect, disciplinat, a fost înlocuit cu scene de lupte, box, rugbi, catch etc. Regretul a fost cu atît mai mare cu cît cei prezenți, și nu puțini la număr, au trebuit să vizioneze deplorabilul spectacol de pe niște mormane de zăpadă, pe o vreme rece și vînt biciuitor. Fazele de antijoc au abundat. Să le enumerăm pe cele mai importante pentru că merită cu prisosință. **În min. 10, la un aut, s-a produs o neînțelegere (provocată de Nițu), suficientă pentru aprinderea patimilor și dezlănțuirea nervilor. În busculada produsă, și-au adus „contribuția“ Șuteu, Zaharia pe de o parte, Baltag, Stamanichi pe de altă parte. Au mai fost prezenți în dispute și alți „actori“ dar, datorită rapidității imaginilor nu i-am putut reține. Mai cu seamă că ochii ne-au căzut asupra unei persoane ale cărei intervenții** (pumni, picioare) **au avut darul de a stupefia pe toți cei prezenți. Este vorba** (rețineți) **de însăși antrenorul Sirenei,** ȘT. FLOREA !!!

La rîndul lui, arbitrul avea, spre final, să comită o greșeală greu de imaginat, dar cu mare influență asupra stabilirii rezultatului final. La o centrare, fundașul central al Sirenei, **Neacșu** (aflat în suprafața de 16 m) **a ridicat brațul deasupra capului, lovind puternic mingea, asemenea unui voleibalist. Arbitrul nu a acordat 11 m. cum se impunea, lăsînd jocul să continue spre uimirea tuturor, declarînd la sfîrșitul partidei că nu a văzut faza !!!** Abia în ultimele minute arbitrul recurge la o eliminare : **Gh. Emil,** pentru lovire intenționată (pînă atunci fuseseră zeci de asemenea lovituri, chiar mai dure, fără a lua însă vreo hotărîre).

Sirena a cules două puncte prețioase. **Federația are însă datoria de a analiza desfășurarea acestui meci al căror protagoniști au făcut un deserviciu fotbalului.**

**P. DANIEL**

**Sirena — Ș. N. Oltenița 1—0 (1—0)**

**A marcat : Feher (min. 20).**
**SIRENA : Ivanov — Zaharia, Neacșu, Coțoi, Vasilescu — Popescu, Șuteu — Dumitrescu (Catra), Drăghici, Feher, Enache (Gh. Emil).**
**S.N. OLTENIȚA : Grădișteanu — Stănescu (Dumitrescu), Drăgan, Chivu, Mănăilă — Baltag, Vasilescu — Dima, Stamanichi, Nițu, Enculescu.**
**Arbitru : C. Ghenciulescu (Tîrgoviște) — slab.**

## LA DISCREȚIA... VÎNTULUI!

Meciul dintre cei doi „poli“ ai clasamentului seriei a III-a a dat naștere unei dispute dîrze, dusă însă, spre final, mult peste limitele regulamentului.

Partida a avut două aspecte diferite în timp, factorul determinant fiind vîntul extrem de puternic care a bătut în tot cursul meciului. În prima repriză, avînd vîntul în spate, gazdele au atacat aproape continuu, dar haotic, cea mai mare ocazie de gol fiind a lui... **Straton,** care a fost pe punctul de a înscrie în propria-i poartă. În min. 41 **Ghiță** execută cu boltă o lovitură liberă de la 25 de m. și **Haidingher** trimite cu capul balonul în plasa porții lui Serghet.

În repriza secundă, avantajați de vînt sînt jucătorii dobrogeni care, profitînd și de precipitata defensivă locală (mingi trimise peste gardul stadionului), domină autoritar și înscriu golul egalizator în min. 63, prin **Căpitan.**

După acest gol jocul degenerează și asistăm la loviri reciproce **(Straton, Tirjoagă, Dunăreanu, Duganiev** etc.), arbitrul partidei intervenind tardiv prin eliminarea din joc a lui **Taporea,** vinovat de lovirea intenționată a adversarului.

**LIVIU KENDLER**
corespondent

**Aurora Urziceni — I.M.U. Medgidia 1—1 (1—0)**

**Au marcat : Haidingher (min. 41) ; Căpitan (min. 63).**
**AURORA : Dobre — Farmache, Bucșaru, Răducanu, Ivașcu — Taporea, Buga — Dunăreanu, Duganiev, Ghiță, Haidingher.**
**I.M.U.M. : Ali Serghet — Gherlan, Straton, Tîrșoagă, Sava — Latif, Vilsan — Oțelea, Bașchir, Căpitan, Constantin.**
**A arbitrat slab, C. Cojocaru (Brașov).**

## BĂCĂUANII ÎN VERVĂ

*Întîlnirea dintre cele două echipe s-a desfășurat pe un teren complet desfundat în care lupta pentru balon a devenit, cu fiecare minut din meci, extrem de grea. Penicilina a stăpînit mijlocul terenului dar n-a avut o bună legătură la înaintare,* Brînduș*escu și* Leahu *rezolvînd individual situațiile de gol pe care și le-au creat. Băcăuanii alcătuiesc o formație bine pusă la punct, jucătorii au o tehnică destul de bună și un surplus de pregătire fizică. Ei au găsit, printr-un joc simplu și cu pase în adîncime, breșe pe care le-au speculat, marcînd prin* Pelea, *un jucător deosebit de incisiv. Arbitrul* Teodor Trofin *din Galați s-a achitat în condiții foarte bune de sarcina sa, mai ales că cei doi tușieri,* Gh. Ștefănescu *și* V. Paladescu *din Galați nu s-au prezentat la meci, apelîndu-se la ajutorul unor spectatori.*

**D. DIACONESCU**
corespondent

**Penicilina Iași — Știința Bacău 1—3 (0—2)**

**Au marcat : Pelea (min. 12, 27 și 72) și Leahu (min. 59 — din 11 m).**
**PENICILINA : Cuza — Bucătaru, Căpraru, Tudor, Moruzi — Keșkeș, Toacă (min. 46 Stănișteanu) — Bordea, Gherini (min. 67 Bărbulescu), Leahu, Brînduș escu.**
**ȘTIINȚA : Enachiuc — Boiangiu, Ghica — Mărgășan — Corobană — Zdrobiș, Buterez — Mihalache, Popescu, Pelea, Avram.**